

THOMAS D'ANSEMBOURG

**Van
ik
naar
wij**

The title 'Van ik naar wij' is written in a bold, black, sans-serif font. The word 'ik' is enclosed in a blue scribble of overlapping lines. The word 'wij' is underlined with several blue horizontal lines.

Verander jezelf, verander de wereld

ten have

Hoofdstuk 1

Weg uit de opsluiting

Heb je soms ook niet het gevoel dat je het benauwd hebt in jezelf, alsof je kleren aanhebt die te krap zitten? Heb je bij gelegenheid ook niet het gevoel dat de ruimte die je kent en inneemt in jezelf nauwelijks groter is dan een kleine tweekamerflat, met een armzalig verlicht keukentje, een slaapkamer en een piepklein gangetje tussen die twee, dat wil zeggen net genoeg voor je materiële basisbehoeften: eten en een dak boven je hoofd?

En voel je soms niet tegelijkertijd een kracht in jezelf waarvan je niet weet hoe je die goed zou kunnen gebruiken, als een elektrische hoogspanningsstroom die sterk genoeg is om een paleis te verlichten met slaapkamers, salons, balzalen, hallen, trappen, gangen, bibliotheken, theater, gehoorzaal, keukens, regenputten, kelders, werkplaatsen, tuinen, lanen en paviljoens... maar dat je die kracht alleen maar hebt leren gebruiken om dat ene peertje in je keukentje aan te doen?

Of heb je soms ook niet het gevoel dat je aangesloten bent op een heel krachtige waterstraal, waarmee je bassins van water zou kunnen voorzien, fonteinen, bekkens, molens, turbines en de

badkamers van je innerlijke paleis, maar waarvan de grote hoofdkraan bij de montage per ongeluk vervangen is door het kleine kraantje waarmee je een radiator kunt aftappen, en waarmee je alleen druppelsgewijs je dorst kunt lessen?

Deze beelden, die aangeven dat we een grote bron in ons hebben waarop we slecht zijn aangesloten, lijken veel mensen aan te spreken. Ik gebruik ze vaak in mijn workshops om de deelnemers te helpen hun innerlijkheid te visualiseren als een ruimte en een kracht die altijd in hen beschikbaar zijn en die ze al in bezit hebben, ook al moeten ze zich die nog toe-eigenen. We hoeven nergens anders te zoeken dan in onszelf. De oefening die ik voorstel bestaat er voornamelijk in dat we de ruimte van die innerlijke tweekamerflat ter discussie durven stellen, en vooral tot de conclusie durven komen dat de muren niets anders zijn dan wanden van gewoonten, denkbeelden en angsten, die niet bestand zijn tegen een stevige zet. Als we vraagtekens durven zetten bij onze opsluiting binnen die wanden, zullen we snel en blij verrast zijn als we zien dat er een onverwachte ruimte opengaat: door het kleine gangetje gaan we de eerste kamer binnen, dan de tweede, en dan krijgen we via brede galerijen, kamers en suite of verborgen deuren en geheime doorgangen steeds meer ruimte in ons innerlijke paleis.

Persoonlijke ervaringen

‘Ik ben een te kleine kraan voor de levenskracht die in mij stroomt.’

(CHARLOTTE, 20 JAAR)

Als ik Charlotte ontmoet is ze al depressief. Ze heeft veel talenten (schilderen, zingen, dansen en schrijven), grote idealen (humanitair en ecologisch), ze is overgevoelig, ze staat zo gretig in het leven dat ze alles tegelijk wil, en bovendien is ze zo enthousi-

ast dat ze zich bij alles wat ze doet voor honderd procent geeft. Toch lukt het haar niet al die fantastische delen van zichzelf samen te voegen om er op een gelukkige manier gebruik van te maken.

Als ze tegen me zegt: ‘Ik ben een te kleine kraan voor de levenskracht die in mij stroomt,’ is ze suïcidaal. Overstelpd en overstroomd als ze is, ziet ze geen andere oplossing meer dan zich los te koppelen van die te sterke druk die ondraaglijk is geworden. Doordat ze zo lang onder pressie stond, is ze in een depressie terechtgekomen. Het lukt Charlotte niet zich voldoende te centreren om de verschillende delen van zichzelf te observeren, zonder door het ene of het andere te worden opgeslokt. Zodra ze in contact treedt met een van haar delen, laat ze zich meeslepen, met als gevolg dat ze losraakt van alle andere. Als ze kiest voor haar humanitaire projecten, dan *moet ze* voor een aantal jaren naar het andere eind van de wereld, en haar kunstzinnige talenten en haar naasten opgeven, wat ze ondraaglijk vindt. Dus *stort ze* zich liever in een kunstzinnig en creatief project, waar ze zo in opgaat dat ze er tien uur per dag aan werkt en geen tijd meer heeft voor haar humanitaire en ecologische projecten. Dus voelt ze zich schuldig... Het is een hel! *Ze* zegt tegen me dat ze het gevoel heeft dat haar hart in brand staat, alsof een gloeiendheid remblok haar borst schroeit.

Charlotte zal – net als wij allemaal – aan het werk moeten om te leren afstand te nemen, een innerlijke retraite om de kamers van haar huis te onderzoeken en te ontdekken dat naarmate ze de verschillende delen van zichzelf beter begrijpt en zich er meer mee op haar gemak voelt, haar te smalle kraantje in een gulle straal zal veranderen waar ze mee zal leren omgaan om haar innerlijke ruimte te bevloeien, te voeden en te *energetiseren*.

Kanttekeningen

1. Zonder dit innerlijkheidswerk acht ik de kans groot dat Charlotte niet meer in leven zou zijn, of dat ze in ieder geval alle dingen waar haar hart naar uitging niet bij elkaar had

kunnen brengen om uiteindelijk de kunstzinnig therapeute voor kinderen te worden die ze nu is. Dankzij het feit dat ze afstand heeft kunnen nemen én aan zichzelf heeft gewerkt – zowel het een als het ander was soms heel oncomfortabel –, is ze erin geslaagd alle delen van zichzelf met elkaar te verzoenen en een baan te vinden waarin ze zowel haar humanitaire impulsen en haar generositeit kwijt kan als haar kunstzinnige talenten en haar buitengewone gevoeligheid. Voor die tijd zei Charlotte dat haar leven een hel was. Ik ben ervan overtuigd dat de hel die in religies een rol speelt, zich niet elders bevindt en ook niet na de dood: of het vuur er nu hoog oplaait of niet, wij komen erin terecht zodra we gedecentreerd zijn, zodra de verschillende delen van onszelf versnipperd raken en we het contact met onze diepere eenheid verliezen.

De hel begin hier en nu, zodra we gedecentreerd zijn en onze eenheid verdeeld raakt.

2. Innerlijkheid heeft Charlotte gered, zodat ze nu tientallen kinderen met problemen kan begeleiden, waarvan het merendeel anders waarschijnlijk afhankelijk was geworden van medicijnen. Die kinderen (her)ontdekken dankzij Charlotte een innerlijk welbevinden waarop ze kunnen vertrouwen. Zij helpt ze de wachtwoorden en de sleutels te vinden die toegang geven tot de levenskracht die in hen pulseert en groeit.
3. Van buitenaf gezien zou de weg die Charlotte heeft afgelegd op verschillende manieren uitgelegd en becommentarieerd kunnen worden. Psychiaters zouden kunnen zeggen dat ze haar complexen heeft overwonnen, haar denkbeelden en zelfvernietigende mechanismen heeft ontmanteld, haar angst om in het *hier en nu* te leven heeft getransformeerd tot acceptatie van het leven en de werkelijkheid, en haar levensdrift heeft leren beheersen (wat iets anders is dan controleren), en

dat ze door zo aan zichzelf te werken zelfvertrouwen heeft gekregen en de noodzakelijke competenties om anderen te kunnen begeleiden.

Christenen zullen misschien zeggen dat ze zich opengesteld heeft voor de genade van de Geest, en dat Christus haar gered heeft van de versnippering door haar te helpen echt te incarneren, dat Hij haar op de weg heeft gezet zodat ze weer lust in het leven kreeg en kinderen met problemen te hulp kon komen.

Mensen die zich bezighouden met oosterse filosofie of spiritualiteit zullen waarschijnlijk constateren dat Charlotte, door dichterbij het Zelf te komen, dichterbij de volheid van het Zijn is gekomen, wat haar een mate van bewustzijn en tegenwoordigheid heeft geschonken die haar in staat stelt bij andere mensen de opening voor het Zijn te stimuleren.

Als we het over energieën hebben zouden we kunnen zeggen dat zij geleerd heeft naar zichzelf te luisteren en zich te centreren, waardoor haar houding en haar keuzes minder *excentrisch* zijn geworden, juister en preciezer, en dat van deze *centrering* en verankering krachtige en inspirerende energie uitgaat, die anderen ook tot transformatie aanzet.

Zo kunnen er allerlei soorten verschillende commentaren worden gegeven, los van elkaar of met elkaar verbonden, waarbij de ene benadering de andere niet uitsluit, al naargelang de weg die men volgt: filosofisch, religieus, spiritueel en/of psychotherapeutisch. Voor mij hebben ze allemaal een deel waarheid in zich: allemaal proberen ze te begrijpen wat er in het hart van Charlotte is gebeurd en ieder pakt er op zijn eigen manier een aspect van. Charlotte zelf herkende elementen van elk van deze vier gezichtspunten. Wat mij interesseert is dat er in Charlotte iets is gebeurd dat zo bepalend is. Daarvan uitgaande wil ik proberen enkele constanten te beschrijven die zich voordoen in processen van persoonlijke transformatie, van welk gezichtspunt je er ook naar kijkt.

Het lijkt me dat er een gemeenschappelijke noemer be-

staat tussen wat deze humanistische of spirituele benaderingen proberen te beschrijven en te begrijpen. In dit boek zou ik graag willen proberen deze gemeenschappelijke basis te benaderen.

‘Mijn kanker kwam de alarmklok luiden.’

(JOHAN, ONDERNEMER, 45 JAAR)

Johan leidt een klein commercieel bedrijf, hij is het zelf gestart en het loopt goed, maar hij gaat hollend door het leven, een gejaagdheid die hij lang voor intensiteit aanzag. Hij is een prettig mens met een gevoeligheid die ervoor zorgt dat hij anderen snel begrijpt en waardeert, maar door de afmattende werktijden en de harde concurrentie in zijn branche heeft hij zijn relaties nooit ontwikkeld. Het *doen* heeft het gewonnen van het *zijn*.

Op een dag werd Johan wegens buikpijn met spoed in het ziekenhuis opgenomen. Hij werd geopereerd aan een klein kankergezwell in zijn darmen. Het hollen stopte. Ziekenhuis, chemo, herstel, Johan zit lange dagen alleen met zichzelf, en hij wordt geconfronteerd met de vergankelijkheid van het leven. Hij vraagt zich af: ‘Wat gebeurt er met mijn vrouw en drie kinderen als ik er niet meer ben, welke zin heeft die wedloop zo ver bij mezelf vandaan dan gehad, en hoe heb ik me zo intensief bezig kunnen houden met materiële zaken, terwijl menselijke verhoudingen mijn echte schat zijn?’ De artsen stellen hem gerust, Johan komt er goed uit, maar daar blijft het voor hem niet bij. Hij wil antwoorden vinden op die fameuze vragen – ‘Voor wie vlucht ik? Waar hol ik naartoe? – die zich aan hem opdringen. Door individuele en groepstherapie gaat hij beseffen dat hij, door zijn liefde voor menselijke relaties te veronachtzamen, een deel van zijn levenskracht heeft ontkend en verwaarloosd. ‘Mijn kanker is de alarmklok komen luiden, alsof mijn wezen tegen me zei: je zorgt niet voor mij, ik ben dus niet de moeite waard, dan laat ik mezelf sterven.’

In dezelfde periode dat hij aan zichzelf werkt, ontdekt Johan zijn passie om wat hij zelf heeft geleerd aan anderen over te brengen. Nu werkt hij als in-company-opleider en -coach, gespecialiseerd in stressbeheersing en aansluiting op de levensdrang, en is hij gelukkig dat hij zijn kennis van de zakenwereld en de ervaring van zijn zelfonderzoek in dienst kan stellen van de mens.

Kanttekeningen

1. Na zijn operatie en herstel heeft Johan niet alleen een bladzijde omgeslagen, hij heeft een ander boek gepakt. De omstandigheden waarin hij verplicht afstand moest nemen, kwamen voldoende plotseling en abrupt om hem te wekken uit zijn verdoving. Toen hij wakker werd kon hij zien dat het er niet alleen maar om gaat iets anders te *doen*, of op een andere manier te *doen*, maar om te leren *zijn*.
2. 'Zijn' is misschien het enige dat Johan niet heeft meegekregen in de bagage van zijn opvoeding, die hij niettemin als rijk ervaart. Hij heeft een universitaire opleiding, komt uit een welgestelde, liefdevolle en praktiserend katholieke familie en heeft veel gereisd. Hij realiseerde zich dat hij, ondanks alle deuren die zijn opvoeding voor hem heeft geopend, niet geleerd heeft naar zijn levensdrang te luisteren en die te respecteren, de weg te gaan die bij hem hoort. Hij leefde overeenkomstig de normen van zijn milieu; dat was ongetwijfeld een prettig leven, maar het voedde niet zijn diepste wezen.
3. Door aansluiting te zoeken bij zijn diepste wezen heeft Johan geleerd zijn levensdrang te ontplooiën, waardoor hij zich, zoals dat meestal gaat, beter kon openstellen voor de mens. Weer kunnen we zeggen dat sommigen deze ommezwaai zullen toeschrijven aan psychologisch begrip, anderen aan de ontmoeting met het wezen achter zijn ego, of aan de liefde van God. Voor weer anderen is levenskracht de verklaring voor zijn transformatie, of een mix van al deze redenen. Maar

hoe je ook tegen de feiten en de inspiratie die de transformatie teweegbrachten aan kijkt, het lijkt mij duidelijk dat die opgang kwam en werd uitgewerkt in de open ruimte van de innerlijkheid. Als Johan geen enkele deur had opgedaan was er niets gebeurd.

‘Ik heb geleerd om goed te doen,
maar niet om goed te zijn.’

(MARIANNE, ARTS, 50 JAAR)

Marianne is een huisarts aan het eind van haar Latijn, op het randje van een burn-out. Ze ziet er tien jaar ouder uit dan haar leeftijd en klaagt dat ze elke dag dikker wordt. Marianne is altijd volledig opgegaan in haar werk: ze luistert naar iedereen, helpt en behandelt iedereen behalve zichzelf. Op een dag merkt ze dat ze zichzelf niet meer herkent: ze is haar enthousiasme en haar vrolijkheid kwijt en heeft nergens meer belangstelling voor. Ze heeft nog net genoeg energie om mee te doen aan een workshop over levensdrang die ik geef, met als thema: ‘Wie kiest er?’¹ Door te observeren hoe ze zelf functioneert en hoe dat bij de andere deelnemers zit, wordt Marianne zich bewust van de verschillende *anti-gelukvalstrikken* waarin ze vastzit, vooral die van het ‘doen in plaats van zijn’: doen, om erkend, gewaardeerd en geliefd te zijn. Ze begrijpt dat ze de hele tijd doorholt, omdat ze weinig zelfachting heeft. Door haar beroep kan ze zichzelf als reddende engel zien, waardoor ze zich gewaardeerd voelt, maar tegelijkertijd zit ze gevangen in die verwachting van buitenaf. Marianne besluit te gaan werken aan de zelfachting en het zelfvertrouwen waar het haar aan ontbreekt, wat gemaskeerd wordt door haar competenties en haar professionele succes.

Niet alleen ontdoet ze zich van die remmende blokkeringen, Marianne ontdekt ook de vreugde van de ontmoeting met haar levensdrang. Met haar keuze om arts te worden had ze haar lief-

de voor mensen gevolgd, een drang vanuit het hart die zeker gemeend was, maar met als prijs het verwaarlozen en zelfs mishandelen van zichzelf. Haar diepe levensdrang nodigt haar uit voor alle leven te zorgen, voor alles wat leeft, te beginnen bij zichzelf. Tegenwoordig kan Marianne net zo duidelijk nee zeggen als ja. Ze is ermee gestopt het iedereen naar de zin te willen maken, en accepteert de mogelijkheid dat ze niet aardig wordt gevonden. Ze respecteert haar eigen keuzes en tempo, en haar vrolijke ogen en aanstekelijke lach getuigen van haar levensvreugde. Ze is blij dat ze weer op een normaal gewicht is gekomen, maar wat haar echt vreugde schenkt is dat ze tegenwoordig nog meer compassie voor haar patiënten kan voelen en meer begrip heeft voor de diepere oorzaken achter de symptomen van hun ziekte. Ze weet nu dat de symptomen vaak voortkomen uit een vervreemding van zichzelf. Ze heeft haar kwaliteiten als arts nu dus uitgebreid met het vermogen om beter te luisteren, en haar intuïtie leren gebruiken die ze in haar persoonlijke zoektocht heeft ontwikkeld. Dit alles is vandaag de dag erg nuttig en nodig om erachter te komen wat er werkelijk speelt achter de klachten van patiënten, die vaak niet meer dan symptomen zijn.

We krijgen klachten als we te lang in een andere richting lopen dan die waar onze levensdrang heen wil.

Marianne vertelde me hoeveel plezier ze ervan heeft dat ze van *doen* naar *zijn* is overgestapt: 'Ik hol niet meer van de ene afspraak naar de andere. Mijn dagen zijn goedgevuld, maar ik heb ervoor gekozen ermee om te gaan alsof ik op vakantie ben: ik doe wat ik fijn vind om te doen in mijn eigen tempo. Ik zie minder patiënten, maar ik ben veel meer beschikbaar voor hen, en ik werk effectiever: ik richt me niet meer op de symptomen, maar op de oorzaken, die vaak te maken hebben met een gevoel van onbehagen.'

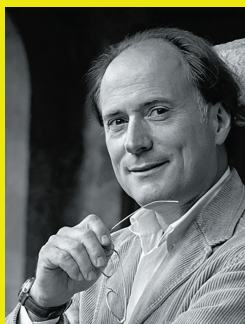
Zelfkennis en zelffaching zijn in deze tijd de sleutels tot sociale transformatie.

Van grote maatschappelijke uitdagingen zoals het vervuilen van onze planeet tot problemen op individueel niveau zoals depressie en drugsgebruik: volgens Thomas D'Ansembourg zijn ze niet los van elkaar te zien.

In *Van ik naar wij* leert D'Ansembourg je hoe je je eigen leven kunt transformeren. We zouden er allemaal op vooruitgaan als we kritisch en openhartig met onszelf in gesprek gingen. Want zolang we dat soort persoonlijke reflecties ontvluchten, zullen we nooit onszelf en onze maatschappij kunnen veranderen.

'Een vlammend pleidooi voor vrede als iets wat je kunt oefenen.' – *De Correspondent* over *Vrede kun je leren*

© Hélène de Mévius



Thomas D'Ansembourg is een prijswinnende auteur die werkt als psychotherapeut, met een speciale focus op geweldloze communicatie. Eerder verschenen *Stop met aardig zijn* en *Word een goede ouder* bij uitgeverij Ten Have.

WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL



NUR 770